

Un test aeróbico diseñado en San Rafael comienza a aplicarse en clubes de Sudamérica y Europa

14/04/2025



El 22 y 23 de marzo pasado, el Club Defensa y Justicia fue sede de un curso-taller destinado a entrenadores y preparadores físicos del fútbol juvenil. Allí, el sanrafaelino Gastón García, licenciado en Educación Física y docente en el profesorado de San Rafael, fue invitado para exponer su trabajo de investigación que desde hace años desarrolla junto a colegas de distintas provincias del país. En ese contexto, García presentó un test aeróbico diseñado especialmente para deportes de campo grande como el fútbol, el hockey y el rugby, que ya ha comenzado a utilizarse no solo en clubes argentinos, sino también en equipos de Chile, México, Ecuador y España. “Nosotros inventamos un test aeróbico específicamente para el

fútbol, el rugby y el hockey. Entonces veníamos desarrollando una serie de investigaciones en el fútbol amateur, semiprofesional y profesional”, explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. “Ya habíamos estado evaluando en clubes como San Lorenzo, Deportivo Morón y también en Defensa y Justicia”, añadió.

El método, desarrollado por un equipo de cinco docentes e investigadores que conforman un grupo desde 2009, surgió con la intención de brindar una herramienta accesible y eficaz para medir la capacidad aeróbica de los atletas. “Es una herramienta de bajo costo para que la utilice el preparador físico en estos deportes de cancha grande”, detalló García. “En este caso, en Defensa y Justicia lo aplicamos principalmente en fútbol juvenil, ya que ellos están muy interesados en la formación de sus profesores y deportistas”. Durante el encuentro, los asistentes pudieron vivenciar el test de manera práctica y luego realizar un análisis técnico sobre los resultados obtenidos. “Lo hicimos en el formato taller, para que no sea solamente teórico. Queríamos que los profes vivencien el test y después, de manera práctica, fraccionen cargas. Luego de la parte práctica, hicimos todo el fundamento teórico de esta nueva propuesta y esta herramienta para planificar”, indicó.

El trabajo que García encabeza forma parte de un colectivo de profesionales distribuidos en distintas provincias argentinas. “Tenemos un grupo de investigaciones del 2009, que es un grupo de colegas: uno vive en Entre Ríos, que es Jeremías Secchi, otro en Neuquén, que es Mauro Santander, y dos amigos de Buenos Aires, que son Carlos Arcuri y Martín Bruzzese”, relató. “Empezamos cuando hacíamos telecomunicación por Hotmail, por Messenger, después por Skype, antes de la llegada del Zoom. Así que tenemos un par de años de teleconferencia”, recordó.

Este test, que ya está siendo utilizado en clubes profesionales y amateurs, permite establecer la “velocidad aeróbica máxima” del jugador, dato clave para planificar los entrenamientos de alta intensidad. “Lo que hace nuestro test

es localizar la velocidad aeróbica máxima del atleta, para poder entrenarlo a intensidades no máximas, sino de alta intensidad”, remarcó. “Es un test que es muy práctico y no solamente está abierto al profesionalismo. La parte amateur anda muy bien”, agregó.

En cuanto a su aplicación concreta, el también preparador físico del Tenis Club en la disciplina de hockey indicó: “Acá en San Rafael, varios estudiantes que han salido del profesorado, donde yo doy clases, lo han empezado a usar. El club en el que yo trabajo, que es el Tenis Club, lo venimos usando desde 2020 con la primera de hockey”.

García también se refirió a los profundos cambios que han atravesado las pretemporadas en las últimas dos décadas. “Antiguamente se veían que salían a correr 8, 10 o 12 kilómetros. Hoy en día no. Son muy intensas, son carreras cortas, de muy alta intensidad, porque por el avance de la tecnología y un montón de cosas, se ha demostrado que los deportistas no corren de manera lineal, y mucho menos de manera continua”, subrayó. “En realidad alternan velocidades durante la competencia, que van de cero a máxima muchas veces. Para que el deportista pueda realizar eso durante todo el partido, necesita entrenar una fibra muscular en particular, que son las fibras rápidas. Y si no tiene la intensidad adecuada en el entrenamiento, el cerebro no las recluta, no las llama, no las usa”, explicó.

En este punto, el licenciado destacó que hoy las pretemporadas no se planifican igual para todos los jugadores. “Las pretemporadas actuales son más cortas, porque la competencia obliga a que sean más cortas, y necesita entrenar ese paquete de fibra muscular. Entonces esto hace que los entrenamientos sean más intensos. Ya no son tan lineales para todo un plantel”, sostuvo.

A la par del cambio en la preparación física, García destacó que el fútbol y otros deportes de conjunto han incorporado de manera habitual rutinas de sobrecarga y recuperación. “Todos los deportes de conjunto de cancha grande necesitan complementarlo con el trabajo de sobrecarga. Las pesas, los

trineos, los chalecos, para una cuestión preventiva, para el trabajo aeróbico que va a ser mucho más duro que hace 10 o 15 años atrás”, remarcó. “Eso también ha llevado a que el fútbol sea hoy muy dinámico”, completó.

También hubo espacio para reflexionar sobre el impacto de las exigentes agendas deportivas actuales, con clubes que en una misma semana deben disputar hasta tres partidos. “El deportista tiene cuatro patas: el entrenamiento, el sueño, la alimentación y la suplementación”, definió. “Cuando los partidos se acumulan, los planteles tienen que tener muy buenos métodos de recuperación: masajes, crioterapia, tinas de agua caliente. No hay una sola manera de recuperar al deportista”, dijo.

Además, explicó que el uso del GPS no solo sirve para medir lo hecho durante los partidos, sino para ajustar los entrenamientos. “Lo han empezado a utilizar para poder controlar la carga y entrenar lo mínimo y necesario, porque durante la competencia el preparador físico lo que hace es mantener lo logrado en la pretemporada”, explicó. “Entonces, cuando ya tienen competencias así como bien describiste, lo que tienen que tener es muy buenos métodos de recuperación para volver a jugar”, reiteró.

Como ejemplo, García compartió una experiencia vivida en su reciente visita al club bonaerense. “En Defensa y Justicia yo me quedé en las instalaciones durmiendo con los jugadores de Primera. Ocho y media se cena y a las nueve estaban todos durmiendo en la habitación. Como muy tarde, 21:30 ya estaban durmiendo. El sueño es clave. Es clave”, concluyó.

La propuesta sanrafaelina, que comenzó como un desarrollo local, ya da pasos firmes en el ámbito nacional e internacional. Y su creador, junto a su equipo, busca que cada vez más clubes puedan acceder a una herramienta que optimiza la preparación física, tanto en el alto rendimiento como en el deporte amateur.